

**DIETA PODSTAWOWA**

Data	07.01.24	08.01.25	09.01.25	10.01.25	11.01.25	12.01.25	13.01.25
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
<b>Śniadanie</b>	Platki ryżowe na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-żytnie <sup>*1</sup> 90g, herbata z cytryną 250 ml b/c, jajecznica na parze z 2 szt jaj <sup>*3</sup> z zieloną pietruszką, sałata zielona, pomidor 50g	Kasza kukurydziana na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-żytnie <sup>*1</sup> 90g, kakao na mleku <sup>*7</sup> 250ml b/c, serek homogenizowany naturalny <sup>*7</sup> 60g, powidła śliwkowe 30g niskosłodzone, sałata zielona, pomidor 50g	Platki jaglane na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-żytnie <sup>*1</sup> 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, jajko gotowane <sup>*3</sup> 1 szt, szynka drobiowa <sup>*6</sup> 40g, rukola, papryka 50g	Kasza manna na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-żytnie <sup>*1</sup> 90g, kawa inka na mleku <sup>*7</sup> 250ml b/c, ser żółty edamski <sup>*7</sup> 40g, dżem 30g wiśniowy niskosłodzony, sałata zielona, pomidor 50g	Platki owsiane na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-żytnie <sup>*1</sup> 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, pasta jajeczna z zieloną pietruszką <sup>*3</sup> 80g, sałata zielona, ogórek kiszony 50g	Kasza jaglana na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-żytnie <sup>*1</sup> 90g, kawa inka na mleku <sup>*7</sup> 250ml b/c, powidła śliwkowe 30g niskosłodzone, szynka wp. gotowana <sup>*6</sup> 40g, sałata zielona, pomidor 50g	Platki jęczmienne błyskawiczne na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-żytnie <sup>*1</sup> 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, szynka z piersi indyka <sup>*6</sup> 40g, ser twarogowy <sup>*7</sup> 30g, sałata zielona, papryka 50g
<b>Obiad</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami <sup>*7,9</sup> 350ml, kasza jęczmienna gotowana <sup>*1</sup> 180g, pulpety wp. gotowane w sosie jarzynowym <sup>*1,3,7,9</sup> 150g, surówka z kapusty kiszanej, marchewki, cebuli, jabłka z olejem 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml b/c	Krupnik z kaszy jaglanej z ziemniakami <sup>*1,9</sup> 350ml, ryż gotowany <sup>*1</sup> 180g, rolada drobiowa mielona na parze w sosie koperkowym <sup>*1,3,7,9</sup> 150g, surówka z marchewki z chrzanem i jogurtem naturalnym <sup>*7,12</sup> 150g, kompot z porzeczek mrożonych 250ml b/c	Jarzynowa z makaronem <sup>*1,3,7,9</sup> 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, bitka wp. duszona w sosie własnym <sup>*1,9</sup> 150g, surówka z kapusty granatowej, marchewki, pora, jabłka z olejem 150g, kompot z wiśni mrożonej 250ml b/c	Ziemniaczanka z ogórkiem kiszonym <sup>*7,9</sup> 350ml, naleśniki z serem twarogowym i szpinakiem opiekane <sup>*1,3,7</sup> 300g, surówka z marchewki, jabłka i pora z olejem 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml b/c	Barszcz biały z ziemniakami <sup>*1,7,9</sup> 350ml, lazanki duszone z mięsem wp, kapusta kiszona i pieczarkami, papryką czerwoną <sup>*1,3</sup> 300g, sałatka z buraka, cebuli, jabłka z olejem 150g, kompot z aronii mrożonej 250ml b/c	Rosół z makaronem nitki <sup>*1,3,9</sup> 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, kotlet drobiowy pieczony na parze <sup>*1,3</sup> 100g, surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, jabłka, pora z jogurtem naturalnym <sup>*7</sup> 150g, kompot z mieszanki mrożonej owocowej 250ml b/c	Pomidorowa z ryżem <sup>*1,7,9</sup> 350ml, kopytka gotowane <sup>*1,3</sup> 180g, gulasz wp. duszony <sup>*1</sup> 120g surówka z ogórka kiszonego, cebulki, groszku, jabłka z olejem 150g, kompot owocowy z aronią 250ml b/c
<b>Kolacja</b>	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenne graham <sup>*1</sup> 90g, k. szynkowa wp. <sup>*6</sup> 40g, powidła jabłkowe 30g, sałata zielona, papryka 50g	Herbata z cytryną b/c 250 ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenne -graham <sup>*1</sup> 90g, k. krakowska <sup>*6</sup> 40g, ser twarogowy <sup>*7</sup> 20g, sałata zielona, pomidor 50g	Herbata z cytryną b/c 250 ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenne - graham <sup>*1</sup> 90g, paszтет drobiowy pieczony <sup>*1,3,9</sup> 100g, rukola, ogórek kiszony 50g	Herbata z cytryną b/c 250 ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenne- graham <sup>*1</sup> 90g, sałatka z kaszy bulgur z tuńczykiem, papryką, kukurydzą z olejem <sup>*1,4</sup> 100g	Herbata z cytryną b/c 250 ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenne -graham <sup>*1</sup> 90g, szynka z piersi kurczaka <sup>*6</sup> 40g, ser twarogowy <sup>*7</sup> 20g, rukola, papryka 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenne -graham <sup>*1</sup> 90g, k. szynkowa wp. <sup>*6</sup> 40g, sałatka warzywna z sosem jogurtowo-majonezowym <sup>*3,7,9</sup> 100g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenne -graham <sup>*1</sup> 90g, k. żywiecka <sup>*6</sup> 40g, dżem wiśniowy niskosłodzony, rukola, pomidor 50g
<b>Posiłek Nocny</b>	Banan 80g	Wafle kukurydziane 20g	Jogurt naturalny <sup>*7</sup> 80ml	Chrupki kukurydziane <sup>+5,6,7</sup> 20g	Biszkopty <sup>*1,3,7</sup> 20g	Kefir naturalny <sup>*7</sup> 80ml	Wafle jaglane <sup>+11</sup> 20g
<b>DSWO**</b>	E:2738kcal , B: 110g, T: 72g, W: 428g, CP: 44,8g, NKT: 27g, Bł: 40g, Sód: 1736mg	E: 2302kcal, B: 119g, T: 80g, W: 296g, CP: 24,86g, NKT: 34g, Bł: 35g, Sód: 2268mg	E: 2130kcal, B: 108g, T: 85g, W: 248g, CP: 20,03g, NKT: 30g, Bł: 26g, Sód: 1720mg	E: 2473kcal, B: 122g, T: 93g, W: 298g, CP: 32g, NKT: 31g, Bł: 37g, Sód: 2899mg	E: 2276kcal, B: 111g, T: 87g, W: 272g, CP: 24,3g, NKT: 31g, Bł: 30g, Sód: 3053mg	E: 2468kcal, B: 137g, T: 101g, W: 264g, CP: 20,5g, NKT: 42g, Bł: 25g, Sód: 2582mg	E: 2107kcal, B: 106g, T: 71g, W: 268g, CP: 32,7g, NKT: 31g, Bł: 26g, Sód: 3220mg

Jadłospis zaakceptowany przez: Agata Chruślak dyplomowany dietetyk, Karolina Drab mgr dietetyk, Patrycja Świerk lic. dietetyk

\* do sporządzania posiłków używa się: olej rzepakowy rafinowany i/lub nierafinowany, oliwa z oliwek nierafinowana

\*\*DSWO – dobowa suma wartości odżywczej (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcz, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, Bł: błonnik)

DIETA ŁATWOSTRAWNA							
Data	07.01.24	08.01.25	09.01.25	10.01.25	11.01.25	12.01.25	13.01.25
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Płatki ryżowe na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, herbata z cytryną 250 ml b/c, jajecznica na parze z 2 szt jaj <sup>*3</sup> z zieloną pietruszką, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Kasza kukurydziana na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, kakao na mleku <sup>*7</sup> 250ml b/c, serek homogenizowany naturalny <sup>*7</sup> 60g, powidła śliwkowe 30g niskosłodzone, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Płatki jaglane na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, jajko gotowane <sup>*3</sup> 1 szt, szynka drobiowa <sup>*6</sup> 40g, rukola, pomidor bez skóry 50g	Kasza manna na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, kawa inka na mleku <sup>*7</sup> 250ml b/c, ser twarogowy <sup>*7</sup> 40g, dżem niskosłodzony, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Płatki owsiane na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, pasta jajeczna z zieloną pietruszką <sup>*3</sup> 80g, sałata zielona	Kasza jaglana na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, kawa inka na mleku <sup>*7</sup> 250ml b/c, powidła śliwkowe 30g niskosłodzone, szynka wp. gotowana <sup>*6</sup> 40g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Płatki jęczmienne błyskawiczne na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, szynka z piersi indyka <sup>*6</sup> 40g, ser twarogowy <sup>*7</sup> 30g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami <sup>*7,9</sup> 350ml, kasza jęczmienna gotowana <sup>*1</sup> 180g, pulpety wp. gotowane w sosie jarzynowym <sup>*1,3,7,9</sup> 150g, brokuły gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml b/c	Krupnik z kaszy jaglanej z ziemniakami <sup>*1,9</sup> 350ml, ryż gotowany <sup>*1</sup> 180g, rolada drobiowa mielona na parze w sosie koperkowym <sup>*1,3,7,9</sup> 150g, marchewka gotowana 150g, kompot z porzeczek mrożonych 250ml b/c	Jarzynowa z makaronem <sup>*1,3,7,9</sup> 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, bitka wp. duszona w sosie własnym <sup>*1,9</sup> 150g, buraki gotowane 150g, kompot z wiśni mrożonej 250ml b/c	Ziemniaczanka z ogórkiem kiszonym <sup>*7,9</sup> 350ml, pierogi leniwe z masłem i bułką tartą <sup>*1,3,7</sup> 300g, jabłko pieczone 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml b/c	Barszcz biały z ziemniakami <sup>*1,7,9</sup> 350ml, łazanki duszone z mięsem wp, cukinią, brokułami i marchewką <sup>*1,3</sup> 300g, buraki gotowane 150g, kompot z aronii mrożonej 250ml b/c	Rosół z makaronem nitki <sup>*1,3,9</sup> 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, kotlet drobiowy pieczony na parze <sup>*1,3</sup> 100g, bukiet warzyw gotowany <sup>*9</sup> 150g, kompot z mieszanki mrożonej owocowej 250ml b/c	Pomidorowa z ryżem <sup>*1,7,9</sup> 350ml, kopytka gotowane <sup>*1,3</sup> 180g, gulasz wp. duszony <sup>*1</sup> 120g, brokuły gotowane 150g, kompot owocowy z aronią 250ml b/c
Kolacja	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, k. szynkowa wp. <sup>*6</sup> 40g, powidła jabłkowe 30g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną b/c 250 ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, k. krakowska <sup>*6</sup> 40g, ser twarogowy <sup>*7</sup> 20g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną b/c 250 ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, paszтет drobiowy pieczony <sup>*1,3,9</sup> 100g, rukola, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną b/c 250 ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, sałatka z kaszy bulgur z tuńczykiem, brokułem, kukurydzą z olejem <sup>*1,4</sup> 100g	Herbata z cytryną b/c 250 ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, szynka z piersi kurczaka <sup>*6</sup> 40g, ser twarogowy <sup>*7</sup> 20g, rukola, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, k. szynkowa wp. <sup>*6</sup> 40g, sałatka warzywna z sosem jogurtowo-majonezowym <sup>*3,7,9</sup> 100g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, k. żywiecka <sup>*6</sup> 40g, dżem 30g wiśniowy niskosłodzony, rukola, pomidor bez skóry 50g
Posilek Nocny	Banan 80g	Wafle kukurydziane 20g	Jogurt naturalny <sup>*7</sup> 80ml	Chrupki kukurydziane <sup>+5,6,7</sup> 20g	Biszkopty <sup>*1,3,7</sup> 20g	Kefir naturalny <sup>*7</sup> 80ml	Wafle jaglane <sup>+11</sup> 20g
DSWO**	E: 2451kcal, B: 100g, T: 68g, W: 373g, CP: 45,6g, NKT: 29g, Bł: 35g, Sód: 1376mg	E: 2379kcal, B: 118g, T: 85g, W: 302g, CP: 28,4g, NKT: 35g, Bł: 30g, Sód: 1597mg	E: 2174kcal, B: 108g, T: 84g, W: 256g, CP: 24,6g, NKT: 31g, Bł: 20g, Sód: 1685mg	E: 2487kcal, B: 124g, T: 84g, W: 319g, CP: 39,6g, NKT: 37g, Bł: 28g, Sód: 2129mg	E: 2339kcal, B: 110g, T: 92g, W: 275g, CP: 27,1g, NKT: 32g, Bł: 23g, Sód: 1754mg	E: 2563kcal, B: 137g, T: 106g, W: 275g, CP: 24,5g, NKT: 44g, Bł: 23g, Sód: 2577mg	E: 2195kcal, B: 110g, T: 76g, W: 274g, CP: 33,7g, NKT: 32g, Bł: 23g, Sód: 1919mg

Jadłospis zaakceptowany przez: Agata Chruślak dyplomowany dietetyk, Karolina Drab mgr dietetyk, Patrycja Świerk lic. dietetyk

\* do sporządzania posiłków używa się: olej rzepakowy rafinowany i/lub nierafinowany, oliwa z oliwek nierafinowana

\*\*DSWO – dobowa suma wartości odżywczej (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcz, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, Bł: błonnik)